

千歳市民病院 地域医療連携課

＊市民講座「生理痛 月経困難症」思春期から更年期まで

講師：千歳市民病院 産婦人科 主任診療部長 越田高行。参加無料。事前申込不要。

とき／8月23日（土）13時～14時
ところ／千歳市民病院 2階 講義室
その他／入り口は正面玄関になります。マスク着用を推奨

問合せ・申込／TEL 24-3000（内線8138）

耳カフェキサラ交流会

聞こえない方や聞こえに不安がある方も安心して参加できる交流会です。どなたでも参加可能。要約筆記あり。要事前申込。

とき／8月23日（土）13時30分～15時
ところ／ミナクール 打ち合わせコーナー 1

参加費／お茶代100円
問合せ・申込／おだの TEL 090-9435-2287（ショートメッセージも可）

国際書道協会

＊第7回 千歳地区書道協会会員展
入場無料。事前申込不要。
とき／9月5日（金）～6日（土）10時～17時、9月7日（日）10時～16時
ところ／千歳市民ギャラリー 1階
問合せ・申込／山田静洸 TEL 42-5214

自然公園財団 支笏湖支部

＊オコタン崎「巨樹の森」めぐり
支笏湖誕生の歴史や溶岩台地の自然などをレクチャーします。悪天候中止。参加無料。要事前申込。
とき／9月6日（土）9時～12時30分※集合：8時45分まで
ところ／丸駒温泉駐車場（幌美内7）
対象／中学生以上、集合場所まで車で来られる方、山中約7kmを歩く体力のある方
募集人数／8人

持ち物／動きやすい服装（長袖長ズボン推奨）、山道でも歩きやすい靴、帽子、雨がっぱ、手袋（軍手可）、タオル、行動食、飲み物、虫よけ、熱中症対策できるもの
申込期間／8月6日（水）9時～9月5日（金）12時
問合せ・申込／TEL 25-2453（9時～17時30分）

隆光書道会 夢の書展

幼年から88歳までの心を筆にのせて、百人一首を自分らしく表現した書展です。入場無料。事前申込不要。
とき／9月19日（金）、20日（土）10時～17時、9月21日（日）10時～16時
ところ／千歳市民ギャラリー2階 展示ホール
問合せ・申込／山口紫蘭 TEL 090-2874-7045

赤十字救急法基礎講習

傷病者の観察の仕方および一次救命処置・心肺蘇生法・AEDを用いた除細動、気道異物除去）など救急法の基礎を学びます。要事前申込。
とき／9月27日（土）10時～16時
ところ／千歳市総合福祉センター402号室
参加費／教材費1500円
募集人数／15人
持ち物・服装／筆記用具、伸縮性のある服装 ※千歳市社会福祉協議会HPにて詳細をご確認ください
申込方法／電話または窓口にてお申し込みください
申込期間／～9月12日（金）
問合せ・申込／日赤千歳市地区事務局（千歳市社会福祉協議会内）TEL 27-2525

ママも赤ちゃんも笑顔になる 歩くまでの発達講座

お子さんのカラダのチェックをしながら、日々の育児にすぐに活かせるポイントについて実践を交えながらお話しします。要事前申込。
とき／8月16日（土）10時～10時

45分
ところ／えにあす会議室 1
参加費／1000円
募集人数／5組
対象／1カ月～歩くまでのお子さんとそのご家族
持ち物・服装／バスタオル、筆記用具、お出掛けに必要なもの
問合せ・申込／高橋 TEL 090-9087-1464 MAIL jetkitchen0307@gmail.com

恵庭RBパーク

＊恵庭起業塾
起業をお考えの方、起業して間もない方を対象に、さまざまな疑問や悩みを解消し、事業を成功に導くノウハウを学ぶセミナーを開催。恵庭市外の方も受講できます。参加無料。要事前申込。
とき／8月21日（木）～9月25日（木）までの毎週木曜日19時～21時※最終日のみ21時15分まで
ところ／恵庭RBパークセンタービル3階視聴覚室（恵み野北3-1-1）
募集人数／40人
申込期限／～8月18日（月）
申込方法／恵庭RBパークHPまたは電話で受け付けます
問合せ・申込／TEL 36-3113

えにわ楽々歩こう会

ルルマップ自然公園ふれらんど内の空の道6kmを歩きます。事前申込不要。
とき／8月23日（土）9時30分～12時
ところ／集合：島松駅
参加費／保険料100円
持ち物・服装／タオル、飲み物、帽子
問合せ・申込／山岡 TEL 33-3073

恵庭ラウンドダンス愛好会

＊ラウンドダンス体験講習会
スローなテンポでリズムにあわせて歩くことからスタートします。男女問わずだれでも参加できます。マスクの着用はご自身の判断でお願いします。参加無料。事前申込不要。

とき／9月2日、9日、16日の毎週火曜日 9時50分～11時
ところ／桜町会館（桜町3-8-13）
持ち物・服装／上靴、動きやすい服装
問合せ・申込／竹内 TEL 090-6996-5851



島松夢創館

＊地域交流フリーマーケット
地域住民（恵庭、千歳市民限定）によるフリーマーケットの開催にともない、出店者を20組募集します。商業目的の方はご遠慮ください。出店料無料。要事前申込。
とき／9月23日（火・祝）10時～15時
ところ／島松夢創館 イベントホール
対象／恵庭市民、千歳市民
募集人数／20組
申込方法／島松夢創館内の応募用紙にてお申し込みください
問合せ・申込／TEL 36-6050（9時～17時）

恵庭紅鴉 踊り体験会

YOSAKOIソーランチーム恵庭紅鴉の踊りを体験してみませんか？未経験者大歓迎！参加無料。要事前申込。
とき／8月17日（日）18時～20時
ところ／恵庭市生涯学習施設かしわのもり
対象／小学3年生～大人まで
問合せ・申込／MAIL benigarasu@gmail.com



マスコットキャラクター「スマイリー」

あったまるポイント

ボランティア活動を通してさらに元気になりましょう！

（恵庭市介護支援ボランティアポイント）

あったまるポイントとは、高齢者がボランティア活動を行い、ボランティア自身の生きがいづくりや、地域のボランティア同士など様々な関わりを支え合う事を目的としている事業です。

対象者

- ・恵庭市在住の55歳以上
- ・介護保険を受けていない方（要支援1・2は可）
- ・1日の上限：2ポイント
- ・1時間あたり：1ポイント（100円）、1週間以上：2ポイント（200円）

活動内容（活動例）

- ・福祉施設での趣味活動の相手（歌謡・唱歌・カラオケ・折り紙等）
- ・福祉施設行事のお手伝い
- ・お話し相手
- ・送迎等の運転
- ・散歩の付き添い
- ・ふれあいサロンでのいし遊びや読書講座サポート

※活動内容は各福祉施設や活動内容により異なります。また、活動内容によってはボランティアの負担が大きくなる場合があります。事前に5ポイント以上を上限に事前に確認し、申し込むことが可能です。

※登録者は事前にボランティア活動や趣味の活動とボランティアの負担を軽減する取り組みを実施し、活動に参加します。

（お問い合わせ）社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会 事業推進課
恵庭市末広町124番地 TEL 0123-33-0007・FAX 0123-29-5833

社会福祉法人 恵庭市社会福祉協議会

恵庭市末広町 124 電話 33-9436、32-0007

認知症サポーター養成講座では、認知症の種類や症状、当事者との関わり方などを細かく説明します。また、ボランティアについては、基礎知識だけではなく、登録施設についても詳しく紹介をしているので、どこで活動したいか悩んでいる方は説明を聞いてから活動場所を決めることもできます。

興味のある方や説明だけでも受けたいという方は、恵庭市協事業推進課（TEL 0123-33-0007）までご連絡ください。皆さんのご参加お待ちしております。

日程／令和7年9月9日（火）13時30分～15時30分

会場／恵み野憩の家 集会室

内容／①認知症サポーター養成講座 90分

②ボランティアについて 30分

貯まったポイントは年間50ポイント（5000円）を上限に換金できるほか、恵庭市協または恵庭市に寄付をすることが出来ます。

あったまるポイントは、恵庭市協事業推進課窓口で随時登録が可能ですが、新規登録者説明会に参加してもらった方が必須となっており、次回の予定は次のとおりです。

この事業は生きがいづくりや地域での支え合いを目的としており、恵庭市内に住む65歳以上の介護認定を受けていない方（要支援1・2は可）を対象に、指定する施設などで活動するとポイントがもらえる仕組みになっています。

恵庭市社会福祉協議会（以下、恵庭市協）が恵庭市より受託している、あったまるポイント事業（恵庭市介護支援ボランティアポイント事業）の新規登録者説明会を開催します。

No.62

あったまるポイント

新規登録者説明会